Viernes 25 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.883
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

EN LAS ÚLTIMAS 24 HORAS ASESINARON A TRES CHOFERES

En el Rímac, San Juan de Lurigancho y Ventanilla se perpetraron crímenes. En Comas, una jaladora de combi fue asesinada por sicarios. PÁG. 2

SIGUEN MATANDO MOTOTAXISTAS

INCAUTAN ORO

Son 20 kilos que están valorizados en 2 millones de dólares. PÁG. 3

Yahaira fue captada con ex pareja de Pamela López. PÁG. 8

AMPAY CON EL DIABLO

ASESINARON A TRES CONDUCTORES DE VEHÍCULOS MENORES

Mototaxistas en la mira

GRECIA INFANTE | LA REPÚBLICA

✚ Crímenes fueron en Ventanilla, el Rímac y San Juan de Lurigancho.

✚ En Comas, jaladora de combi perdió la vida al ser baleada por sicarios.



MOTOTAXISTAS AHORA SON PRESA FÁCIL DE CRIMINALES.

Lima sigue desangrándose por la ola criminal que no cesa, pese al estado de emergencia que no sirve de nada. Ahora los delincuentes han puesto en la mira a los mototaxistas. En las últimas 24 horas, tres conductores de dichas unidades de transporte y una jaladora de comnbi se acaban de sumar a las estadísticas de personas asesinadas.

El primer caso ocurrió en San Juan de Lurigancho, donde un mototaxista fue asesinado por negarse a pagar cupos a extorsionadores. Según testigos, el crimen fue perpetrado por dos sujetos que se hicieron pasar por pasajeros. El alcalde de San Juan de Lurigancho, Jesús Maldonado, informó que en los últimos seis días se registraron diez muertes a manos del sicariato en el distrito.

En Ventanilla, en la zona conocida como Las Praderas de Cerro Cachito, Antonio Angulo Tuesta fue asesinado a balazos por un sujeto que se hizo pasar por un pasajero.

Según las investigaciones, el hombre habría recibido una llamada telefónica de una persona que le solicitó una carrera desde el paradero San Pedro hasta el lugar donde finalmente fue atacado.

Y en el Rímnac, en el cruce de la av. Alcázar con la av. Felipe Arancibia, cerca de un conocido grifo de la zona, las autoridades identificaron a la víctima Jesús Federico Ovalles. Por su parte, los testigos indicaron que la persona fallecida tendría más de cinco años trabajando como mototaxista y no descartaron que el crimen estaría vinculado con el cobro de cupos.

JALADORA ASESINADA

Una joven venezolana falleció tras recibir varios disparos en el cruce de las avenidas Túpac Amaru y San Felipe en Carabayllo, límite con Comas. El ataque fue perpetrado por dos tipos que se desplazaban en una motocicleta y se dieron a la fuga tras el crimen.

La víctima fue identificada como Greidy Yulimar Lovera Cáceres, de 25 años, quien fue trasladada de emergencia al hospital Sergio Bernales, donde certificaron su deceso.

IMPLICADO EN CRIMEN DE CANTANTES URBANOS

Loco Aly era campana

DIFUSIÓN



RECIBIÓ 100 SOLES POR PARTE DE SICARIOS.

La Policía capturó a uno de los presuntos implicados en el asesinato de los cantantes urbanos 26is y Louis Producer, ocurrido el pasado 14 de abril en los exteriores de la discoteca Denbow en Villa María del Triunfo. El detenido habría recibido 100 soles de los sicarios para "marcar" e informar sobre la salida de las víctimas de la discoteca donde se presentaban.

La intervención se realizó la madrugada de ayer en la urb. Villa Municipal en Chorrillos. En el lugar fue capturado Carlos Aly Nima Salazar "Loco Aly" (19), en flagrancia, portando una cacerina con cinco municiones, droga y prendas de vestir que lo vincularían directamente con el doble homicidio. (Valeria Tosso)

ENFRENTAMIENTO OCURRIÓ EN MIRAFLORES

Herido por cobro de cupos

TV



NINGÚN LUGAR DE LIMA ES SEGURO.

Un enfrentamiento entre dos grupos vinculados al presunto cobro de cupos en obras de construcción civil dejó un hombre herido en Miraflores. El hecho ocurrió cerca de la estación 28 de Julio del Metropolitano.

Un grupo de hombres descendió de un vehículo portando palos. Luego, otro grupo llegó en una segunda unidad. La confrontación se trasladó a metros del lugar, donde un sujeto resultó herido en la cabeza. Uno de los implicados fue capturado en el cruce de las avenidas Paseo de la República con 28 de Julio. Otros dos individuos fueron alcanzados metros más allá.

el Popular
Viernes 25 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.883
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VÍCTIMA RECIBIÓ 16 IMPACTOS DE BALA EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

Acribillan a hombre tras discusión en un edificio

✚ Asesinos huyeron a bordo de una mototaxi.

Camila Salinas

Un hombre fue asesinado de 16 disparos en el exterior de un edificio en el jirón Chilca en Villa María del Triunfo, luego de una fuerte discusión con otras personas, que vivirían en el inmueble.

Según la información preliminar, la víctima acudió al edificio, donde se registró una fuerte discusión. Minutos después, los vecinos de la zona habrían escuchado al menos dos disparos.

Tras ello, tres moradores que se habrían encontrado dentro del inmueble salieron del edificio y pidieron ayuda. Sin embargo, la persona, que ahora se encuentra fallecida, habría salido detrás de ellos para continuar con la pelea.

Tras dicha situación, los otros sujetos involucrados en la gresca, le habrían disparado 16 veces hasta que finalmente murió. Después huyeron en una mototaxi amarilla.

Los vecinos que viven cerca del edificio, donde se registró la discusión entre el finado y otras personas, se pronunciaron tras la violencia en la zona. Uno de ellos dijo que el hombre que habría disparado lo habría hecho en "defensa propia". Sin embargo, las autoridades aún continúan investigando lo sucedido.

Igualmente, otra persona aseguró que escuchó los 16 balazos y que el edificio donde ocurrieron los hechos fue alquilado a extranjeros.

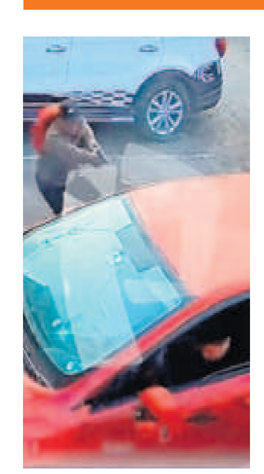


VÍCTIMA DISCUTIÓ CON LOS HOMICIDAS.



Inseguridad

Un vecino refirió que los inquilinos de dicho edificio vendían droga. "Eso no viene de ahora. Siempre ha pasado esto y ahora hay un muerto", indicó.



ATAQUE SERÍA POR COBRO DE CUPOS.

CUANDO IBA LLEVAR A SUS HIJOS AL COLEGIO

Disparan a conductor

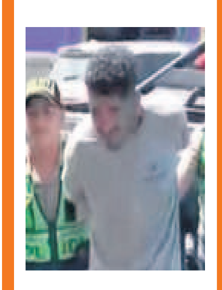
Un conductor fue baleado en el interior de su automóvil cuando esperaba a sus dos menores hijos para llevarlos al colegio. El ataque ocurrió en Surco y fue registrado por las cámaras de seguridad.

En las imágenes se observa que el atacante, que llevaba una mochila, llega caminando y dispara directamente contra la unidad.

El chofer intentó ponerse a salvo, pero dos proyectiles le alcanzaron, por lo que fue trasladado de emergencia al hospital Casimiro Ulloa.

No se descarta que el ataque esté relacionado con un presunto cobro de cupos, ya que mencionaron que la víctima venía recibiendo llamadas constantes, aunque nunca respondía el teléfono.

EN CORTO



CAE LADRÓN QUE INTENTÓ ROBAR 94 MIL SOLES

La Policía capturó a un delincuente que intentó robar 94 mil soles de un grifo en La Victoria. El sujeto amenazó con una pistola al empleado del grifo para que le entregue todo el dinero y cuando se dirigía a la moto donde lo esperaba su cómplice fue abandonado. Los agentes capturaron al sujeto identificado como David José Olivo García, de nacionalidad venezolana.



ALMACÉN SE INCENDIÓ EN PUENTE PIEDRA

Un incendio de código 2 dentro de un almacén de reciclaje se desató en el sector Gallinazos, cerca del paradero Establo en Puente Piedra. La emergencia movilizó a unidades de bomberos, personal del serenazgo local y equipos de paramédicos. Las llamas generaron una densa humareda visible desde distintos puntos de la ciudad. (Gabriela Coloma)

DIFUSIÓN



TAMBIÉN SE DECOMISARON 180 MIL DÓLARES Y 160 MIL SOLES.

TENDRÍA UN VALOR DE 2 MILLONES DE DÓLARES

Incautan 20 kilos de oro en megaoperativo

En un megaoperativo conjunto ejecutado en Lima, Callao, Arequipa, Nasca y Puno, miembros de la Policía Nacional, el Ministerio Público y Aduanas incautaron 20 kilos de oro de procedencia ilícita, valorizado en aproximadamente 2 millones de dólares. Además, desarticularon a la organización criminal, capturando a 14 miembros de Los Kilates.

Según información oficial de la Fiscalía, los criminales se dedicaban a la exportación ilegal de oro. Durante la intervención también se realizaron allanamientos en plantas de procesamiento, agencias aduaneras y viviendas vinculadas al grupo delictivo.

Las autoridades también decomisaron fajos de dinero de aproximadamente de 180 mil dólares y 160 mil soles, montos que no pudieron ser justificados por los delincuentes.

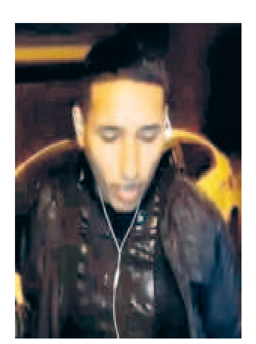
Según la PNP, el oro que estaba listo para ser enviado al extranjero, fue hallado en los almacenes de Servicios Aeroportuarios Andinos (SAASA) en el Callao. Además, se detalló que este mineral proveniente de Arequipa y Puno, era exportado principalmente a India, Emiratos Árabes y Hong Kong. (Freddy Walker)

CAEN DOS MIEMBROS DE LOS MEXICANOS

Iban atacar un colegio

Dos presuntos miembros de la organización criminal Los Mexicanos, dedicada a la extorsión en Lima, fueron arrestados por la Policía en San Juan de Lurigancho, cuando planeaban realizar un atentado contra un colegio.

Piero Arias Rodríguez y Henry Hamán Sandoval, ambos de 24 años y con antecedentes policiales, fueron intervenidos cuando se desplazaban a bordo de una mototaxi. En el vehículo se halló una bolsa que contenía un cartucho de dinamita con mecha, una pistola marca Glock, un encendedor, una botella con combustible y un papel con un mensaje extorsivo firmado por Los Mexicanos que decía "Alíneate", en clara amenaza.



TIENEN ANTECEDENTES.

MENTIR PODRÍA COSTARLE EL PUESTO A PARLAMENTARIOS

Vacancia para congresistas

✚ Renovación Popular propone enmienda a la Constitución para castigar el engaño o perjurio grave.

Omar Lozano.

La bancada de Renovación Popular presentó un controversial proyecto de ley que plantea remover del cargo de manera exprés a los congresistas. Es decir, crear la figura de la vacancia congresal.

Se trata de una reforma constitucional que podría llevar a la destitución no solo de legisladores, sino también de presidentes y gobernadores regionales que incurran en engaño o perjurio grave. La iniciativa pone en jaque a congresistas que creen que la palabra es liviana y la mentira impune.

El proyecto presentado por la bancada de Renovación Popular —por iniciativa del legislador Esdras Medina—, plantea incorporar esta figura de vacancia en tres niveles del poder: Legislativo, Ejecutivo y Gobiernos Regionales.

La norma quiere decir que, un congresista que, por ejemplo, mienta en su hoja de vida, un presidente que oculte vínculos o un gobernador que falte a la verdad en declaraciones oficiales, podrían ser vacados. Para lograrlo, bastará un total de 87 votos en el Pleno, es decir, dos tercios del Congreso.

ARCHIVO



RENOVACIÓN POPULAR PRESENTÓ PROYECTO DE LEY DE VACANCIA CONGRESAL.

Gobiernos regionales

Además, la misma lógica se aplica a los gobiernos regionales. Se plantea incorporar el inciso "g" al artículo 30 de la Ley Orgánica de Gobiernos Regionales, permitiendo la vacancia de un gobernador por "engaño o perjurio grave en el ejercicio de sus funciones".

VACANCIA PRESIDENCIAL

El proyecto de ley en cuestión propone añadir una sexta causal al artículo 113 de la Constitución, que enumera los motivos por los cuales puede declararse la vacancia presidencial. La nueva causal sería el "engaño o perjurio grave", que se sumaría a las cinco ya existentes.

Actualmente, las razones por las que un jefe de Estado puede ser removido del cargo son: fallecimiento; incapacidad moral o física permanente declarada por el Congreso; aceptación de su renuncia; salida del país sin permiso del Congreso o no retorno en el plazo establecido; y destitución tras ser sancionado por alguna de las infracciones del artículo 117 de la Carta Magna.

Además, el documento propone modificar el artículo 95 de la Constitución, que establece la irrenunciabilidad del cargo de congresista, para incluir una excepción.

CAPTURA TV



LLEGARON AL VATICANO PARA DESPEDIR AL PAPA.

CARDENALES PERUANOS CASTILLO Y BARRETO

Separados en funeral del papa Francisco

CIUDAD DEL VATICANO. El funeral del papa Francisco, con el féretro expuesto en la basílica de San Pedro, puso de manifiesto la aparente división en la Iglesia peruana. Los cardenales Carlos Castillo y Pedro Barreto acudieron al evento por separado, un día después de la llegada de su homólogo Juan Luis Cipriani, arzobispo emérito de Lima y quien enfrenta una denuncia por abuso sexual.

El Arzobispado de Lima difundió imágenes de Castillo y Barreto juntos, unidos "en plegaria", pero no hizo mención alguna de Cipriani, a quien Francisco le impuso en vida una sanción canónica que restringió su actividad pública, lugar de residencia y uso de insignias religiosas. (O.L.)

BOLUARTE SE LIBRARÍA DE INVESTIGACIONES

Denuncias se archivarían

DIFUSIÓN



BOLUARTE SE SALDRÍA CON LA SUYA.

La presidenta Dina Boluarte es la única beneficiaria con la demanda competencial contra el Poder Judicial y la Fiscalía de la Nación, advirtió el procurador público del Ministerio Público, Reynaldo Miranda Wong.

La autoridad remarcó que si se acepta la tesis de que un jefe de Estado en funciones no puede ser investigado por la Fiscalía y declara fundada la demanda competencial, todas las carpetas fiscales contra Dina Boluarte tendrán que archivarse.

"Las investigaciones que tenemos a nivel de la Fiscalía contra la actual presidenta por enriquecimiento ilícito, lesiones, negociación incompatible, homicidio calificado, cohecho, omisión de funciones (...) tendrían que ser archivadas", expresó el procurador. (O.L.)

GRECIA INFANTE | LA REPÚBLICA



SE VIENE NUEVA MOVILIZACIÓN POR PARTE DEL TRANSPORTE.

TRANSPORTISTAS DE LIMA Y CALLAO

Se viene paro en mayo



Los gremios de transportistas de Lima y Callao anunciaron la posibilidad de realizar una nueva medida de protesta, debido a la creciente inseguridad que afecta a su sector.

Si bien aún no se confirmó esto oficialmente, Infobae reveló que el próximo 14 de mayo se perfila como una fecha tentativa para una nueva paralización de las empresas que pertenecen al gremio, en respuesta a la falta de acciones concretas por parte del gobierno para frenar los ataques y extorsiones que sufren los trabajadores del transporte.

Este nuevo paro sería una continuación de las acciones tomadas el pasado 10 de abril, que dejó a miles de ciudadanos varados y afectó gravemente la movilidad urbana. (O.L.)

PARA RETIROS, CONSULTAS DE SALDO Y MOVIMIENTOS EN VENTANILLA Y AGENTES

Comisiones del Banco de la Nación aumentarán al 400%

La medida entrará en vigor a partir del mes de julio.



AFECTADOS SERÁN LOS TRABAJADORES PÚBLICOS Y USUARIOS UOB (ÚNICA OFERTA BANCARIA).

Desde el 4 de julio de 2025, el Banco de la Nación aplicará un aumento de hasta 400% en las comisiones por operaciones realizadas en ventanillas y agentes. Esta medida afectará principalmente a trabajadores públicos y a los clientes UOB, quienes viven en zonas donde el Banco de la Nación es la única entidad financiera disponible.

Los trabajadores públicos deberán pagar S/2.00 por cada retiro en ventanilla y S/1.00 por consultar saldos o movimientos, sin operaciones libres al mes. En los agentes, pagarán S/1.00 por retiro y S/0.50 por consulta, con solo dos operaciones sin costo. Para los clientes UOB, también se aplican nuevas tarifas: los retiros en ventanilla costarán S/2,00 y en agentes hasta S/1,50. Las consultas en ambos canales tendrán una comisión de S/1.00 y se eliminarán las operaciones gratuitas que antes tenían.

No afectará a pensionistas

Estos incrementos no aplican a todos sus usuarios. Las cuentas de pensionistas y de beneficiarios de programas sociales no se verán afectadas por los nuevos cobros del banco.

Sedapal anuncia corte de agua en 6 distritos

Este viernes 25 de abril, Sedapal realizará cortes programados de agua en varios distritos de Lima Metropolitana con el fin de realizar trabajos de mantenimiento. Los cortes afectarán a seis distritos en horarios específicos, por lo que se recomienda a los residentes almacenar agua con anticipación para evitar inconvenientes. Los cortes en los distritos de San Borja, Surquillo, San Juan de Lurigancho, Ate, Carabayllo y Miraflores se llevarán a cabo en distintas franjas horarias. Igualmente, Sedapal también habilitó puntos de distribución de agua en las zonas más afectadas para que los vecinos puedan abastecerse del servicio.



Préstamos al instante

REMATE PÚBLICO DE BIENES OTORGADOS EN GARANTÍA MOBILIARIA

ORDENADO POR	:	INVERSIONES LA CRUZ S.A.
RUC	:	20538763072
FECHA DE REMATE	:	30 DE ABRIL DEL 2025
LUGAR	:	AV. LARCO Nº 1017 MIRAFLORES - LIMA
HORARIO	:	De 12:00 p.m. a 3:00 p.m.
BIENES PARA SUBASTAR	:	Bienes otorgados en garantía mobiliaria por préstamos vencidos a la fecha de remate.

NOTAS:

1. *La venta es al contado, conforme a las características de los bienes publicados en la página web www.inversioneslacruz.com y en el estado en que se encuentren.*
2. *El cliente podrá suspender el remate de su bien o bienes, si realiza la amortización o renovación de su préstamo en cualquiera de las agencias de Inversiones La Cruz S.A., siempre y cuando el bien o bienes no hayan sido subastados.*
3. *El precio base al que se ofertará el bien o bienes en remate, no podrá ser menor a las 2/3 partes de la valorización del bien o bienes establecida en el contrato de préstamo.*
4. *Si el acto público concluyera antes de la hora indicada, la Empresa de Créditos Inversiones La Cruz S.A., dará por culminado el remate de forma inmediata.*
5. *Se deja expresa constancia, que el cliente pierde todo derecho sobre el bien o bienes que entregó en garantía mobiliaria, en el momento que son adjudicados por subasta.*

IVES ANDRÉS NAVARRETE CASTRO
MARTILLERO PÚBLICO
REG. Nº 290

25 DE ABRIL DEL 2025

Lucas

REMATE PÚBLICO DE JOYAS

ORDENADO POR	:	Lucas Préstamos SRL
RUC	:	20610235167
FECHA DE REMATE	:	30 DE ABRIL DEL 2025
LUGAR	:	AV. LARCO Nº 1017 MIRAFLORES - LIMA
HORARIO	:	De 12:00 p.m. a 3:00 p.m.
BIENES A SUBASTAR	:	Joyas otorgadas en garantía mobiliaria por préstamos con deuda vencida a la fecha del remate.

NOTAS:

1. *La venta será al contado y las joyas se subastarán en el estado en que se encuentran, de acuerdo con las características detalladas en la página web www.lucasprestamos.com*
2. *El cliente puede suspender el remate de su joya o joyas si cancela la totalidad de la deuda del préstamo en cualquiera de las agencias de Lucas Préstamos SRL, siempre que las joyas no hayan sido subastadas.*
3. *El precio base de oferta de cada joya o conjunto de joyas no será menor a 2/3 del valor de tasación indicado en el contrato de préstamo.*
4. *En caso el acto público concluya antes de la hora indicada, Lucas Préstamos SRL dará por finalizado el remate de manera inmediata.*
5. *Se deja constancia de que, en el momento en que las joyas son adjudicadas en la subasta, el cliente pierde todo derecho sobre ellas.*

IVES ANDRÉS NAVARRETE CASTRO
MARTILLERO PÚBLICO
REG. Nº 290

25 DE ABRIL DEL 2025

PARLAMENTO CHILENO APRUEBA POLÉMICO PROYECTO DE LEY

Presidente de Chile deberá hacerse control de drogas

✚ Normativa recibió un total de 99 votos a favor y dos en contra.

SANTIAGO. La Cámara de Diputados de Chile aprobó un proyecto de ley que incluye al presidente de la República entre las autoridades sujetas a control obligatorio de drogas.

La iniciativa fue presentada por partidos de oposición y recibió un amplio respaldo, con 99 votos a favor, 12 abstenciones y 2 en contra. Sin embargo, el proyecto aún debe pasar por una nueva revisión en la comisión de Gobierno Interior.


LAS PRUEBAS SERÁN SUPERVISADAS POR EL MINISTERIO DE SALUD.

Esta propuesta busca que altos funcionarios públicos como parlamentarios, ministros y alcaldes, se realicen anualmente un examen de cabello para detectar consumo de drogas. Estas pruebas deberán ser aplicadas por laboratorios autorizados y seguir estándares internacionales, bajo la supervisión del Ministerio de Salud para una mayor confiabilidad.

EN CORTO

EMITEN ALERTA POR ACTIVIDAD VOLCÁNICA

ALAJUELA. Las autoridades de Costa Rica elevaron las alertas debido al aumento de la actividad eruptiva del volcán Poás, ubicado en Alajuela. La Comisión Nacional de Emergencias (CNE) declaró alerta roja para el parque nacional, donde el acceso está cerrado desde marzo, debido a la caída de ceniza y presencia de gases. Se dieron recomendaciones para protegerse, como el uso de mascarillas y la prevención de contacto con ríos cercanos, que pueden estar contaminados.

ATACANTE ERA OTRO ESTUDIANTE DE 15 AÑOS

Alumna fue asesinada en instituto en Francia


OTROS DOS ESTUDIANTES QUEDARON HERIDOS TRAS EL ATENTADO.

NANTES. Una alumna murió y dos compañeros resultaron heridos tras un ataque con cuchillo en una escuela en Nantes-Francia. El agresor, un estudiante de 15 años, fue detenido por los profesores mientras llegaba la Policía. El joven no tenía antecedentes y pidió a los agentes que le dispararan.

El atacante ingresó a dos aulas y envió un correo a varios estudiantes con un extenso mensaje dividido en temas como “ecocidio” y “condicionamiento social”. Aún se desconocen los motivos del ataque, que se suma a otros hechos violentos en colegios franceses. Se investiga si el crimen tuvo un trasfondo racista o si el joven actuó por problemas psicológicos.

ARMONÍA 10

“TIENE QUE CUMPLIR CON LOS DOCUMENTOS”

✚ Agrupación le responde a viuda de Paul Flores, tras posible demanda.
✚ Reconocen que le deben una quincena a la pareja de “El Russo”.

Omar Lozano

DIFUSIÓN



CAROLINA JARAMILLO



ORQUESTA SE DEFIENDE DE ACUSACIONES DE VIUDA DE PAUL FLORES.

¡Sientan su posición! El abogado de Armonía 10, Hugo Laurente, respondió a Carolina Jaramillo, viuda de Paul Flores, quien lanzó un comunicado en el que anunciaba acciones legales contra la agrupación de cumbia con el objetivo de obtener, ella y su hijo, los derechos laborales del fallecido cantante.

El representante de la orquesta explicó que la familia del popular “Russo” primero debe contar con la documentación legal correspondiente para luego exigir el pago de los derechos.

“Cuando una persona fallece, quienes heredan tienen que tener un documento, no basta que digan ‘soy el esposo, el conviviente, el hijo’. Nosotros hemos tenido ya varias reuniones en la que justamente estamos negociando el pago de sus beneficios, pero ellos tienen que cumplir también con la parte documentaria y eso recién lo están ordenando”, expresó.

SEGURO DE VIDA LEY

El letrado explicó que lo que le correspondería a la familia de Paul Flores, luego de su muerte y en torno a sus derechos laborales, es el cobro de un seguro de vida.

“Lo que les corresponde es el seguro vida ley, hay una quincena que se está debiendo y luego ponernos de acuerdo sobre cualquier otro monto o beneficios que se puedan dar. Se estaba pensando en que ellos iban a organizar una fiesta y nosotros poder apoyarlos con cantar gratis”, agregó en el programa América Hoy.

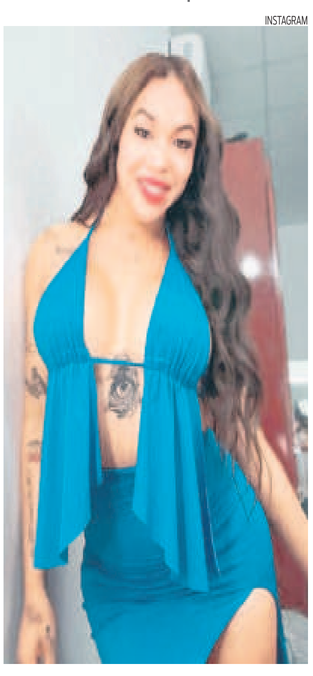
Totalidad del funeral

Incluso, cuando le dijeron que la partida de Paul Flores pudo representar un gran gasto para la familia, Hugo Laurente destacó que la empresa fue la que se encargó de cubrir todos los gastos del funeral del cantante.

DAYANITA

PIDE PERDÓN A JB TRAS IRSE DEL PROGRAMA

✚ Cómica se quebró tras momento que atraviesa.


INSTAGRAM

¡Otra vez se va! Dayanita decidió irse del programa JB en ATV, incumpliendo el contrato que tenía con Jorge Benavides. La actriz cómica ya no fue a las grabaciones, aunque descartó que su salida se deba a que tenga otra propuesta laboral.

"No tengo comunicación con nadie. No tengo ni previa conversación, ni mensaje de texto. No tengo absolutamente nada con nadie. He tratado de comunicarme con Karin, le dije que la iba a llamar, pero no lo hice porque no llegué a un buen acuerdo", refirió.

Con lágrimas Dayanita indicó que quiere dar un paso al costado de JB en ATV porque no se siente bien anímicamente.

"Voy a tratar de comunicarme con ellos, pero ahorita quiero dar un paso al costado y continuar con lo mío", agregó Dayanita en el programa de Magaly Medina. (O.L.)

GABRIELA SERPA

PIDE 100 MIL A "URRACOS"

✚ Padre de modelo negocia para frenar denuncia.


EXIGE FUERTE SUMA DE DINERO.

Se hizo público una conversación entre el padre de Gabriela Serpa, su abogado Elio Riera y los "Urracos" involucrados en la investigación del Ministerio Público por el caso de la actriz.

En la conversación, Boris Serpa afirmó que la denuncia se puede detener, siempre y cuando exista un pago de por medio.

"Bueno, vamos a arreglar la situación, voy a conversar con Gaby y todo, pero yo, particularmente, menos de cien mil no. Ya ustedes vean cómo lo buscan, porque también me va a costar mi abogado", se le escucha decir a Boris Serpa. (O.L.)

YAHAIRA PLASENCIA

CELEBRÓ CON EX DE PAMELA LÓPEZ



✚ Salsera festejó sus 31 años en compañía del popular "Diablo".

✚ Además, terminaron abrazados juntos en la piscina.

Omar Lozano.

¿Lo negará otra vez? Yahaira Plasencia celebró su cumpleaños número 31 en el norte del país, rodeada de amigos y en buena compañía, pero lo que más llamó la atención fue su cercanía con Luis Fernando Rodríguez, conocido como "Diablo".

El programa Amor y Fuego difundió imágenes de ambos disfrutando de la celebración en una playa. En el video, el empresario grabó a la cantante, mientras ella se maravillaba con los fuegos artificiales que tenían su nombre por su onomástico.

Incluso, la salsera se tomó fotos que luego compartió en sus redes sociales. El video también muestra a la cantante y el ex saliente de Pamela López en una casa, acompañados de otras personas, disfrutando de la fiesta.

"HB TO ME (Feliz cumpleaños a mí) Gracias Dios por un año más de vida, soy realmente bendecida", comentó la intérprete en Instagram.

En las imágenes de su celebración también se puede ver a una conocida figura de nuestra música, nada más y nada menos que su amiga Paula Arias, líder de la Orquesta Tentación.

JUNTOS EN LA PISCINA

Mientras la velada avanzaba, Yahaira y Luis Fernando terminaron en la piscina abrazados cariñosamente, compartiendo bebidas alcohólicas y disfrutando de la noche con actitud relajada y cómplice.

Lo evidente es que existe una cercanía entre la pareja, pese a que en su momento la propia Plasencia aseguró que no tiene una relación estrecha con el ex de Pamela López.

"No me busquen pareja porque estoy tranquila". Yahaira Plasencia.

Habla de empresario

Yahaira Plasencia se pronunció celebrar su cumpleaños en comp Luis Fernando Rodríguez en la pla salga lo que tenga que salir, la est sando bonito y tranquila, estoy s y no le tengo que rendir cuenta nadie", dijo.

EN CORTO



MOTTEROS ANUNCIA SU NUEVO EP DE ROCK Y NEW WAVE

La banda peruana Motteros, reconocida por su exitosa gira nacional "Rock en el cole", que llevó música a colegios de todo el país, llega a Lima con emocionantes noticias: el lanzamiento de su próximo EP. Este nuevo trabajo discográfico, compuesto por cinco canciones, promete ser una combinación energética e íntima de rock, indie y new wave, con un toque fresco y moderno. El EP está siendo producido por Lucho Benzaquen, destacado productor nacional que trabajó con bandas icónicas como Libido y Coral. (O.L.)

ROCÍO MIRANDA

"FUE DIFÍCIL EN UN INICIO"

Modelo reveló en el podcast Mamá 24/7 cómo fue afrontar el diagnóstico de su hijo.



DIFUSIÓN

¡Orgullosa de su engreído! Rocío Miranda estuvo como invitada especial en el podcast Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se transmite todos los miércoles en las redes sociales de **el Popular**.

La también conductora de televisión no tuvo reparo en dar detalles sobre cómo fue la llegada de su único hijo, los primeros meses de vida y el diagnóstico de autismo que le llegó a su vida como un balde de agua fría.

"Alonso tuvo su desarrollo todo normal (...) cumplió todo sus procesos. Al año y ocho meses, en la estimulación temprana nos hicieron saber que ya Alonso no hacía caso, quería jugar solo y ya nosotros notamos ciertos cambios. De la nada lloraba, por ahí se reía solo, pero son cosas como papá creíamos que era normal", expresó la ex deportista.

"Lo llevamos a hacer evaluaciones en su oído y nos dicen que está bien, pero nos señalan que podría tener un retraso en el neurodesarrollo. Alonso pasó todas las evaluaciones, pero fue ahí cuando nos confirmaron, posible autismo", acotó.

TERAPIAS EN PANDEMIA

Miranda admitió que pasaron algunos problemas con las terapias de su hijo, debido al inicio de la pandemia por el covid-19.

"Nosotros empezamos con todas las terapias, pero nos agarró la pandemia y todo lo que habíamos avanzado, retrocedió (...) En ese entonces, aunque sabíamos qué era el autismo no sabíamos cómo manejarlo de manera adecuada", dijo. (O.L.)

A SUS 41 AÑOS, GUERRERO DISFRUTA SU PRESENTE EN ALIANZA

Achibolado

Depredador feliz por su buen momento y a fin de año decidirá si sigue o cuelga los chimpunes.

Carlos Lara Porras

Con 41 años encima Paolo Guerrero vive su segunda juventud por el buen momento que vive en Alianza Lima. El Depredador espera seguir por la senda del gol, lo cual le hace recordar sus inicios en el club victoriano.

"Fue una semana linda en lo profesional porque ganar es importante, no me gusta perder", refirió el experimentado delantero, quien marcó un doblete en el triunfo ante Talleres de Córdoba por la Copa Libertadores.

"Yo quería que a Alianza, el club de mis amores, le vaya bien en lo internacional y gracias a Dios nos está yendo bien. Disfruto anotando con Alianza y me hace recordar mi infancia, quiero anotar muchos goles como cuando lo hacía en las divisiones menores", remarcó en declaraciones a América Deportes.

Guerrero se refirió al retorno de dos conocidos suyos al fútbol peruano, Jorge Fossati y Paulo Autuori, quienes lo dirigieron en la selección. "Al profesor Fossati le deseo lo mejor, él ya sabrá cuando nos toque enfrentar. Y al profesor Autuori fue importante para mí, me hizo debutar en la selección, se lo debo todo y desearle lo mejor", acotó.

Los años pesan y si bien en este momento se siente bien, a fin de año Paolo decidirá si prolonga su carrera o es momento de dar un paso al costado. "Me siento bien, gracias a Dios no he tenido lesiones. A fin de año, en diciembre, haré una evaluación consciente para decididr si sigo o no", finalizó Guerrero.

Fossati se puso a trabajar

Sin más pérdida de tiempo, Jorge Fossati se puso manos a la obra al frente de Universitario, donde el principal objetivo es la conquista del ansiado tricampeonato.

El entrenador uruguayo llegó ayer muy temprano a las instalaciones de Campo Mar en Lurín. El reencuentro en el vestuario con la mayoría de jugadores a quienes dirigió en el cuadro crema en 2013 fue muy emotivo. Su debut será este domingo ante UTC en el Monumental.

De otro lado, en cuanto al partido ante el cuadro cajamarquino, Aldo Corzo y Rodrigo Ureña son duda porque se encuentran sentidos y el comando técnico optaría por no arriesgarlos.

Universitario, con 20 puntos, comparte la punta del Torneo Apertura con Deportivo Garcilaso. (C.L.P.)



Leganés en zona de descenso

MADRID. Leganés, con Renato Tapia que jugó todo el partido, empató (1-1) agónicamente con el Girona por la fecha 33 de la LaLiga.

El partido se le complicó tempranamente a Leganés por la expulsión de Seydouba Cissé a los 19 minutos. La visita aprovechó su ventaja numérica y se puso en ventaja en el complemento, gracias a la anotación de Cristhian Stuani (54').

Cuando se jugaba tiempo de descuentos, Muni El Haddadi salvó al equipo de Tapia de la derrota.

Leganés sumó 30 puntos y está penúltimo, a cuatro unidades de la zona de salvación a falta de cinco fechas para el final del torneo. Girona, con 35 puntos, está décimo quinto. (Agencias)



CIENCIANO EMPATÓ 2-2 CON IQUIQUE

Papá saca la cara

Garcés puso la igualdad para imperiales en la agonía del partido.


CIENCIANO SIGUE EN LA PELEA.

Carlos Lara Porras

IQUIQUE. Cienciano logró un empate (2-2) agónico ante Deportes Iquique que le permite seguir con vida en la Copa Sudamericana.

El cuadro imperial se puso en ventaja a los 24 minutos, luego que Gaspar Gentile pusiera el pecho al aprovechar el centro de Romagnoli.

Pero la alegría le duró poco al Papá, pues Steffan Pino (29') aprovechó bien su casi dos metros de estatura para conectar el cabezazo y poner el empate.

En el complemento, César Fuentes (64'), mediante un remate de larga distancia aumentó la ventaja para los mapochos.

El Papá mejoraría con el ingreso de Christian Cueva, quien fue clave. Es que cuando se jugaban ocho minutos de tiempo añadido, Aladino lanzó un centro para que Carlos Garcés meta el frentazo y anote el 2-2 definitivo.

Gracias al empate, Cienciano es tercero con tres puntos, a dos de Mineiro y Caracas que comparten la punta del grupo H.

EMPATÓ 2-2 CON CERRO PORTEÑO

Cristal salvó punto


CRISTAL RESCATÓ UN PUNTO.

ASUNCIÓN. Un punto rescató Sporting Cristal en el inicio de la era de Paulo Autuori al empatar 1-1 con Cerro Porteño por la tercera fecha del grupo G de la Copa Libertadores.

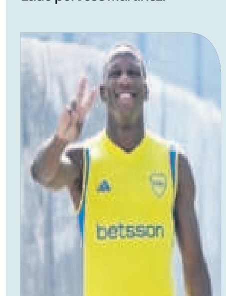
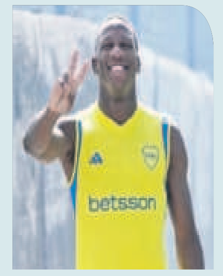
El cuadro cervecero se puso en ventaja en una contra que capitalizó Santiago Gonzales (38'). El Ciclón dio vuelta al marcador en dos minutos con las anotaciones de Cecilio Domínguez (42') y Federico Carrizo (44').

En el complemento, Cerro pagó caro el desperdiciar varias ocasiones de gol porque cuando se jugaban dos minutos de tiempo adicional, Rafael Lutiger salvó del empate a Cristal que sumó su primer punto, pero sigue último en el grupo G de la Copa Libertadores. (C.L.P.)



Corinthians en la pelea

SAO PAULO. Corinthians venció 1-0 a Racing de Montevideo por la tercera fecha del grupo C de la Copa Sudamericana. Ángel Romero (52') le dio el triunfo al Timao que es tercero con 4 puntos. André Carrillo jugó hasta los 69 minutos cuando fue reemplazado por José Martínez.


Advíncula se apunta

BUENOS AIRES. Luis Advíncula se perfila como titular en Boca Juniors para el duelo de este domingo ante River Plate en el Monumental. La experiencia del Rayo en esta clase de encuentros sería clave en el xeneize. En tanto, Edinson Cavani quedó descartado por una lesión muscular.

SANCIÓN POR ACTOS DE RACISMO

Cierran el Gallardo

La Comisión Disciplinaria de la Federación Peruana de Fútbol sancionó a Sporting Cristal con dos fechas en condición de local sin público, por actos racistas de sus hinchas en su pasado encuentro ante Cusco FC en el estadio Alberto Gallardo.

De esta manera, el cuadro rimense jugará en el estadio Alberto Gallardo ante Juan Pablo II el lunes 28 y ante ADT el próximo sábado 17 de mayo sin hinchas en las tribunas.











DESCUBRE EL PODER DEL MÉTODO COQUITO PARA EL APRENDIZAJE DE TUS HIJOS PEQUEÑOS

Aprende y diviértete con las nuevas láminas de el Popular


ORGANIZA JUEGOS DE BAILE EN LOS QUE DEBAN REALIZAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS.

+ Mañana adquiere un nuevo póster gratuito por la compra de tu diario favorito. Consíguelo en el quiosco más cercano.

Alannis Castañeda Saavedra.

Tus hijos merecen la mejor educación, por ello te traemos el coleccionable educativo: **Coquito, mis primeras lecciones**. Son más de 45 láminas a todo color con actividades divertidas y didácticas pensadas para reforzar el aprendizaje de los más pequeños. Cada entrega contiene ejercicios que estimulan la lectura, la escritura y el pensamiento lógico.

SECUENCIAS DIVERTIDAS

Reforzar las habilidades de los niños mediante secuencias de colores o trazos es una estrategia clave para estimular su desarrollo cognitivo y motriz.

Estas actividades permiten mejorar la coordinación ojo-mano, la concentración y el reconocimiento de patrones. Además, ayudan a fortalecer la memoria visual y lógica. A través de juegos sencillos como seguir líneas, completar secuencias o clasificar colores, los niños aprenden mientras se divierten, creando una base sólida para su eduación.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema circulatorio

Enfermedades que lo dañan

El sistema circulatorio puede afectarse si no lo cuidamos bien. Una de las enfermedades más conocidas es la hipertensión, que es cuando la sangre viaja con mucha fuerza por las arterias.

También está el infarto, que ocurre cuando el corazón no recibe suficiente sangre y deja de funcionar bien por un momento. Otra enfermedad es la arteriosclerosis, cuando las arterias se vuelven duras y estrechas por tener mucha grasa acumulada. Estas enfermedades pueden hacer que el corazón trabaje más y se canse mucho más rápido.

Algunas veces, las personas también pueden tener problemas con las venas, como las várices. Muchas de estas enfermedades se pueden evitar con una buena alimentación, haciendo ejercicio y yendo al médico. Por eso, es importante cuidar el cuerpo desde pequeños.

EL DATO
Las enfermedades que afectan las arterias del corazón pueden producir estrechamiento de las mismas y reducir así la cantidad de oxígeno y nutrientes que llegan al corazón.



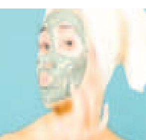




Cómo prevenir las enfermedades del sistema circulatorio

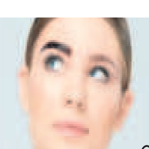
Para prevenir las enfermedades del sistema circulatorio es importante tener hábitos saludables todos los días. Comer frutas, verduras y alimentos bajos en grasa ayuda a mantener el corazón fuerte. Hacer ejercicio como correr, saltar o bailar, también es muy bueno. Dormir bien y no estresarse mucho es clave para estar sanos. Además, es importante visitar al médico para verificar que todo esté bien.

Cuida tu cuerpo
Una vez a la semana, aplica una mezcla de arcilla verde y gel de aloe vera en brazos, abdomen y piernas. Esta combinación desintoxica la piel, reduce la inflamación y mejora su textura.



El dato
Usa colores vivos y texturas que te hagan sentir bien emocionalmente.

Está de moda
Eye combo Técnica de maquillaje que consiste en resaltar la mirada con sombras, delineador y rímel.



EL EXCESO DE ESTRÉS Y TENSIÓN SON UNA DE LAS CAUSAS MÁS COMUNES

¡Ten cuidado con las canas prematuras!

✚ ¿Es posible revertir este problema capilar?
✚ Descúbrelo en este artículo y sorpréndete.

Alannis Castañeda Saavedra.

¿Harta de encontrar cabellos plateados cada vez que te peinas? ¡Tranquila! En este artículo encontrarás la solución para esas canas prematuras y aprenderás cómo devolverle color y brillo a tu cabello. ¡Toma nota!

¿QUÉ ES LA MELAMINA?

Es una vitamina que aporta color a nuestro cabello. Esta es producida por células llamadas melanocitos, que se encuentran en los folículos pilosos. Con el paso del tiempo, los niveles de melamina van bajando y esto genera la aparición de canas.



OPTA POR UTILIZAR SHAMPOOS QUE TENGAN KERATINA, BIOTINA Y VITAMINA E.





SOLUCIONES EFECTIVAS

-Buena alimentación: consume alimentos con alta presencia de vitamina B y hierro, ya que favorecerán la actividad de los melanocitos de una manera más rápida.

-Usa mascarillas capilares: las mascarillas con aceites naturales (coco, argán o almendra) ayudan a revitalizar tu cabello.

-Evita las herramientas térmicas: el uso constante de rizadoras, planchas o secadoras generan resequedad y debilidad en el cabello.

Lucir mejor

Katherine Rivas (*)

CÁMBIATE EL LOOK: CON EL CABELLO RIZADO

Como estilista en Lima, sé que muchas personas con cabello ondulado tienen miedo de decolorarse. Piensan que perderán sus ondas o que su pelo quedará dañado.

Pero la verdad es que, con una buena técnica, productos de calidad y cuidados postcolor, es totalmente posible cambiar de look sin arruinar tus rizos.

Siempre les digo a mis clientes: el cambio no tiene por qué asustarte, tiene que emocionarte; puedes lucir un look increíble sin sacrificar tus ondas. Atrévete a transformar tu estilo, deja que tu cabello hable por ti y refleje tu esencia con cada color que elijas. Lucirás hermosa y radiante.

*CEO de Pony Crew Studio. Especialista en Colorimetría. IG: pony_crew_studio

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Caigua rellena con sangrecita

INGREDIENTES

- 400 gr. de sangre de pollo.
- 4 caiguas.
- Una cebolla pequeña.
- Un huevo duro.
- Una zanahoria pequeña.
- 1/4 de vainita picada.
- 4 aceitunas.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Una cdta. de harina de trigo.
- Una cdta. de mantequilla.
- 1/4 de taza de leche evaporada.
- Orégano y perejil al gusto.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

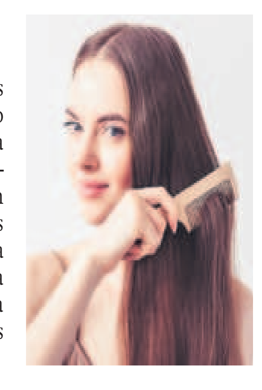
Lavar las caiguas y retirar las semillas. Para el relleno, freír en aceite cebolla picada en cuadraditos con ajo molido; agregar la sangre cocida y picada, luego echar la vainita y zanahoria picadas, sal y orégano. Rellenar las caiguas con la preparación anterior; adicionar aceituna, huevo y perejil picados. Poner las caiguas en una olla con poca agua y hervir. Para la salsa blanca derrite la mantequilla en una sartén, añade harina, sal, pimienta, leche evaporada; espesar y retirar del fuego. Bañar las caiguas rellenas y servir con arroz.

Secreto del chef
Acompaña tu platillo principal con una rica y nutritiva ensalada de rabanito, ideal para realzar los sabores de tu comida.

TIPS TIPS TIPS

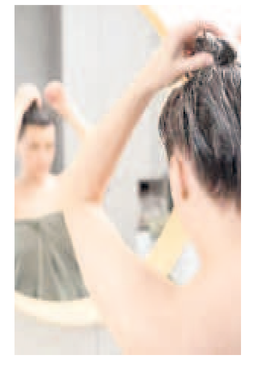
1 LOS BENEFICIOS DEL CEPILLADO EN SECO

Usa cepillos con aceites esenciales relajantes como lavanda o eucalipto para potenciar el efecto calmante durante el cepillado en seco. Realiza movimientos ascendentes antes de la ducha, y finaliza con una hidratación profunda para un cuero cabelludo más suave y tonificado.



2 MASCARILLAS NOCTURNAS PARA EL CABELLO

Aplícalas antes de dormir y enjuaga al despertar. Dejan el cabello sedoso sin esfuerzo extra durante el día. Además, nutren en profundidad mientras descansas, reparando el daño causado por el calor y la contaminación. Úsalas una o dos veces por semana para mantener un cabello fuerte y brilloso.



3 ZAPATILLAS PARA LOOKS DE OFICINA

Para esos días de oficina en los que buscas sofisticación y comodidad, las zapatillas blancas o beige serán tus mejores aliadas. Gracias a sus colores versátiles, puedes combinarlas con blazers, pantalones de vestir o incluso un conjunto monocromático. Una opción ideal para lograr un look elegante y a la moda.



Gaturro



Sudoku

2	9				7	4		
		5	3		2			1
	7			5			8	6
8				4		1		
4	3		8		1	5		2
		9			3	6		
7		6						
	5			3	6	8		9
9			1	2		7		4

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

“No existe nada más interesante que la conversación de dos amantes que permanecen callados.”



a) Achile Tournier

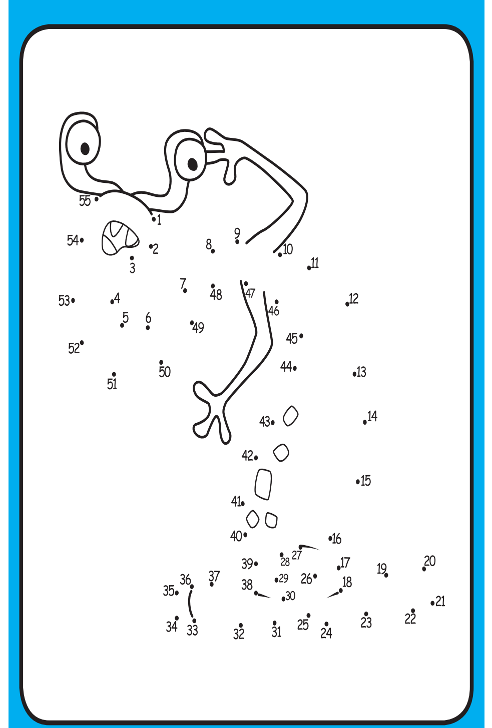


b) Nicolas Chamfort



c) Michel de Montaigne

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Me robaron

911: ¿en qué le podemos ayudar. Me han robado. Cálmese y dígame, ¿qué le robaron? Mis ganas de trabajar.

acertijo

Tres viajes a la Luna

¿Por qué el viaje de migración total de la golondrina equivale a tres viajes de ida y vuelta a la Luna?

Soluciones de ayer

JORGE
N LUISMO
ORU ATAR
RANAL RG
ES SERIE
LE LE ITTONEM
POT AC ETAD
ASAP BT RA
P PI M ENOSV
AR NAO ROLAI
FRANCISCOGMLSD
LIANA EO AH
VL OI LG
NAFSOUL
EL ATELA
SILVIA

A E P H R D K X L U F G R U E S O D E L G A D O
S O C S E R F G U X C O Z M V R K J S T N F T W
I Q P H M L P H F B E K O D X I R W O U T A S G
G R A N J A J B M V O Y G K P T N U J B C E R Q
W I F A R I N G E Y L W B E J F O C O O T U Q X
A I R A N I L U C S P J Y S V I I F P G K R B C
E E S Q D T S E R E S U N T R Y C J S O T D A Z
S Q L O H K M C E P V I W O O K P G E Y Q P T J
O B A L L A I U Q O L O C M W H E F D S Y H E O
F U A P L L E G D W Q C N A X T C J R Z P Y R N
A C G A K O A B N T F X D G S H A I D W Y J N I
G O A N B E N C X H K I W O L C P U I G N S E E
O M V C J C O I T S G H K U S O D I C O C N R R
L E A I Z T O S T E Y L A M I N A E D Q W O A P
K S G T W M T I S S Z J X E K A V F P O L M R U
S T Y A F Y D T G X E S W T E M A P H I L B V U
R I Q M Z K I H N Z C T V K S O O B M Y P R T L
O B X Q W V U J E F A X N J V N D P C K B E U V
S L T I O A T I T A U G T I C D U Z E U B F M S
L E G T R I P A A K W R V I D O N X G H F E R B
J T N K C A Z O Q P W O U V C N E G L U O E P M
S J A K V D I N Q B S Y T F W G M D O P B Q J S
X T G N I K E V Z R H M W A F O U C L Z A H G M
F O P C E V K T W I J X N D Q U R S Y B R C K F

4	2	6	9	8	3	1	7	5
9	5	8	7	1	2	3	6	4
1	7	3	6	4	5	2	9	8
3	8	9	5	7	1	4	2	6
5	4	2	8	9	6	7	1	3
6	1	7	2	3	4	5	8	9
8	9	4	3	2	7	6	5	1
7	3	5	1	6	9	8	4	2
2	6	1	4	5	8	9	3	7

El acertijo: Es una ley para dar trabajo a los invidentes, que se convierte en una protección legal que les asegura autonomía a las personas ciegas y les garantiza un ingreso. Esto al parecer, se hizo sin tomar en cuenta que algunas personas que “si ven” dependen de este oficio y por lo que ahora se convierten en “ilegales”, lo que resultó ser un problema.

¿Quién lo dijo?: Noel Clarasó.

Sopa de letras

O	C	T	R	A	D	I	C	I	O	N	A	L	E	S	O	R	U	V	A	H	Q	W	L
I	X	S	O	R	R	A	T	Z	M	Q	N	R	U	D	O	E	T	X	B	S	F	C	D
R	A	H	L	A	I	R	T	S	U	D	N	I	N	M	O	V	T	F	J	A	A	C	Q
D	N	K	R	G	H	U	B	I	O	D	Y	O	E	S	R	O	F	X	C	S	T	M	P
I	V	A	K	G	L	H	W	W	R	F	F	T	B	C	O	L	E	Q	J	A	I	N	M
V	X	Z	G	A	E	T	N	E	I	P	I	C	E	R	V	U	T	E	Z	Y	F	E	N
M	B	R	O	O	D	I	C	O	C	I	D	Z	P	B	E	C	H	V	O	A	J	S	N
L	Q	R	N	U	I	M	C	T	J	D	W	A	X	F	N	I	E	J	S	O	X	O	I
D	P	C	R	U	M	E	T	A	L	L	P	V	K	B	W	O	L	Z	R	G	I	K	H
J	O	E	S	M	D	U	V	P	Y	A	I	B	C	T	W	N	S	A	F	C	Z	L	T
S	O	T	N	I	T	S	I	D	T	B	I	W	A	N	A	E	R	U	A	S	W	T	J
Y	Z	S	Q	V	A	S	I	J	A	D	N	U	F	L	D	I	M	V	X	A	O	P	O
Y	W	V	Z	M	D	Q	F	A	R	M	A	C	I	A	E	N	R	F	T	M	J	L	X
N	L	B	S	Q	D	J	P	V	K	F	A	M	D	R	W	E	Y	T	I	E	E	P	O
H	U	Z	M	O	Q	R	P	O	I	V	E	E	T	H	S	S	L	D	W	T	X	L	G
U	A	E	C	D	Q	C	W	L	J	N	I	T	X	N	O	G	U	D	K	S	P	A	S
F	H	I	B	A	Z	K	X	B	T	P	Y	N	O	W	P	U	I	S	T	I	F	S	O
D	R	V	J	R	E	V	L	O	O	X	J	C	U	K	I	Q	L	R	B	S	A	T	V
H	Z	P	N	R	D	A	S	R	S	V	B	C	J	T	M	G	H	F	A	E	D	I	K
O	R	I	G	E	N	S	P	Z	N	R	A	O	V	B	A	U	S	N	X	R	P	C	M
D	K	L	G	C	C	O	H	Q	Y	Z	R	W	E	L	E	U	D	O	X	B	P	O	H
K	T	Q	M	W	C	J	N	S	V	G	R	F	Y	I	O	C	I	T	E	M	R	E	H
M	A	T	E	R	I	A	L	E	S	N	O	T	S	O	D	A	C	I	R	B	A	F	L
J	B	E	O	R	E	S	I	S	T	E	N	T	E	S	A	K	P	C	D	K	W	U	E

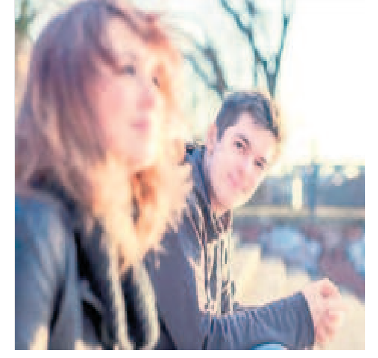
TARRO

- ALIMENTOS
- ASAS
- BARRO
- CERRADO
- COCIDO
- CONSERVACIÓN
- DISTINTOS
- EVOLUCIÓN
- FABRICADOS
- FARMACIA
- FONDO
- HERMÉTICO
- INDUSTRIAL
- MATERIALES
- MEJORAR
- METAL
- ORIGEN
- PLÁSTICO
- PROPIEDADES
- RECIPIENTE
- RESISTENTES
- SISTEMAS
- TAPA
- TARROS
- TRADICIONALES
- VASIJA
- VASO
- VIDRIO

Consultorio sentimental

El trabajo se interpone en nuestro amor

FEDERICO (35). Doctora Cora, estoy en una relación con una chica increíble, pero últimamente siento que estoy en una competencia constante con su trabajo. Siempre que estamos juntos, su mente está en los proyectos que tiene pendientes, y cuando le propongo hacer algo espontáneo, siempre tiene excusas. Lo peor es que me dice que me ama, pero me siento como una distracción más que una prioridad. Lo intento todo: le envío mensajes sublimes, la hago reír, pero la conexión que teníamos parece desvanecerse entre correos y reuniones. ¿Debería darle espacio para que logre sus metas o estoy siendo dejado de lado sin siquiera darme cuenta?



RESPUESTA

Querido Federico, una relación no debería ser una competencia constante por atención. Si sientes que estás perdiendo tu lugar, es importante comunicarlo de manera sincera. El amor necesita espacio para crecer, pero también debe haber equilibrio para que ambos se sientan importantes. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr. Recibirás el mensaje de alguien que habías juzgado por su actitud distante. Ahora es el momento de aclarar todo lo que te había afectado. Habrá sinceridad y disculpas que debes de aceptar.

TAURO: 21 abr. 21 may. Después de tanto esfuerzo culminas con éxito actividades que te habían desgastado. Es posible que surja una reunión en casa donde compartirás gratos momentos con las personas que amas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun. Podrías asumir más responsabilidades en casa, lo que podría restarle el tiempo a algunas actividades que pensaste realizar para despejar tu mente. Paciencia, depende de ti ordenarte.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul. No permitas que esa pérdida laboral o económica te paralice, analiza los errores y sigue avanzando. Una persona madura te hará entender tu estado emocional, pronto saldrás de esa depresión.

LEO: 23 jul. 23 ago. Diriges tu atención hacia tus seres queridos, más que nunca te importará el bienestar de los tuyos y harás de todo para colaborar con ellos. Será un día tranquilo, de unión y armonía familiar.

VIRGO: 24 ago. 23 set. No quieres que nadie vuelva a dañarte en el amor, esto podría conducirte a una actitud rígida y distante que aleje a las personas interesadas en ti. No pierdas tu sensibilidad y capacidad de entrega.

LIBRA: 24 set. 23 oct. Tienes que evaluar el tiempo que ha pasado y los resultados que tienes, tanto en tus relaciones personales como en tus proyectos. Hay cosas que necesitas abandonar para continuar creciendo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov. Aprovecharás el fin de semana para organizar actividades que están pendientes de desarrollo. Tu sentido de responsabilidad te llevaría a descartar otros temas, como sociales o sentimentales.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic. Tienes que evaluar tu actitud, estás exigiendo la atención y los detalles que no estás brindando. Si no rectificas, es posible que la persona que te interesa tome distancia y esta sea justificada.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene. Tu naturaleza es enteramente racional, pero algo te está haciendo despegar los pies del piso y se trataría de un tema sentimental. Controla tu ilusión y solo avanza si la otra parte lo hace.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb. Has dejado atrás una mala experiencia amorosa. Si bien hay posibilidades de volver a enamorarte, no desearás apresurar nada que no te brinde seguridad. Ahora mostrarás mucha madurez.

PISCIS: 20 feb. 20 mar. Necesitas de la compañía de amistades, pero es posible que estés siendo un tanto indiferente con tus seres queridos. Lima asperezas y verás lo bien que la pasas con tu círculo más cercano.



TERRENO DEPORTIVO
CONCEPTO
ANGSTROM
DONAR, REGALAR
PARTIDO, RAJADO
6 NOTA MUSICAL
Y DALE…!
GRITO TAURINO
INFUSION
FERROCARRIL
PREFIJO: TRES
DESORDEN
CESAR CUETO
PUNTO EN EL FUTBOL
EL (ITAL.)
SI (RUSO)
GASA
APOCOPE DE UNO
LETRAS VECINAS
DISTRITO LIMEÑO
HERMANA RELIGIOSA
NATURAL DE ARABIA
SEGUNDA PERSONA
BARIO
DIOS DEL VIENTO
JABON LIQUIDO
TITULO INGLES
ARROYO
ROMPER (INGL.)
RADIO Y TV ITALIANA
ARGON
EQUIVOCACION
FLOTAR EN UN LIQUIDO
CAPITAL DE MARRUECOS
LITIO
AMNISTIA INTERNAC.
HERMANO DE MOISES
ANGSTROM
DEROGAR UNA LEY
INDIO
TERCER MES DEL AÑO
ENROQUE
LA PRIMERA
BARIO
QUIEBRA FINANCIERA
MAMA (PL.)
OREJA (INGL.)
MAMIFERO CARNICERO
GALIO
MANJAR MILAGROSO
ARTE (INGL.)
LATINA
GRUPO SANGUINEO
EMBARCACION MALAYA
PASADO EL MEDIODIA
DISCRETO
CALZADO DE CUERO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El poder de estirarse

Estirarse es una práctica natural y saludable que aporta múltiples beneficios. Mejora la movilidad, la circulación y ayuda a liberar tensiones acumuladas. Basta observar a los animales para notar cómo lo hacen al despertar o después de estar en reposo. Incorporar estos movimientos en la rutina diaria fortalece el cuerpo y la mente.

Uno de los principales beneficios del estiramiento es su impacto en la flexibilidad y movilidad articular. Con el tiempo, los músculos pueden perder elasticidad, lo que limita los movimientos. Estirarnos nos ayuda a mantener la agilidad y previene molestias. Además, reduce la tensión muscular, aliviando la rigidez en zonas como cuello, hombros y espalda.

El flujo sanguíneo mejora con estiramientos constantes, favoreciendo la oxigenación y la eliminación de toxinas. Esto contribuye a la recuperación muscular y genera una sensación de vitalidad. También favorece una postura correcta, disminuyendo dolores asociados a largas horas de inactividad.

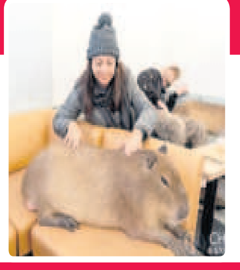
Existen posturas inspiradas en los animales que potencian los beneficios. La postura del gato y la vaca, por ejemplo, flexibiliza la columna y reduce la rigidez. El perro boca abajo estira la parte posterior del cuerpo y fortalece las patas. El estiramiento del oso, con los brazos extendidos hacia el cielo, activa la circulación y energiza el cuerpo.

Realizar estos ejercicios por la mañana o antes de dormir ayuda a iniciar o cerrar el día con mayor bienestar. Dedicar unos minutos a estirarte esto ayudará a fortalecer el cuerpo, relajar la mente y promover un mejor descanso. Un hábito sencillo que puede transformar la salud a largo plazo. ¿Te animas a probarlo hoy?

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

SAN SALVADOR. Elías Córdova es un joven rapero de El Salvador que conquistó el género del rap interpretando sus canciones en el dialecto náhuatl, convirtiéndose en tendencia.



Capibaras son atracción en cafetería

FLORIDA. En la ciudad de San Agustín, al noreste de Florida, se encuentra The Capybara Cafe, donde puedes pasar una tarde agradable interactuando con estos roedores de mediano a gran tamaño. Los capibaras se suben al regazo de los visitantes, mordisquean mazorcas de maíz y buscan las caricias de los humanos. El local abrió sus puertas en octubre de 2024 y desde entonces no ha dejado de ganar popularidad. Los visitantes viajan kilómetros solo para interactuar con estos nobles animales.